

# Liceo “G. Cesare – M. Valgimigli” - Rimini

Classico – Linguistico – Scienze Umane – Scienze Umane/Economico Sociali

Anno scolastico 2022 / 2023

## PROGRAMMA SVOLTO

- **CLASSE: 3B Liceo Economico Sociale**
- **MATERIA: Scienze motorie e Sportive**
- **DOCENTE: Donati Maria Cristina**
- **Testo in adozione: Più movimento-G.Fiorini-S.Bocchi-S.Coretti-E.Chiesa**

**Attività pratica svolta al Pattinodromo e in esterno: parchi adiacenti alla scuola e litorale di Viserba**

### **Capacità condizionali:**

La Forza: esecuzione di esercizi dinamici (isotonici), statici (isometrici) e di stiramento (pliometrici); criteri fondamentali del programma di allenamento alla forza. Salto da fermo, lancio del vortex, plank, crunch, esercizi con pesetti e palla medica. Circuit Training.

La Mobilità: esecuzione di esercizi seguendo il metodo statico (stretching) e dinamico con l'ausilio di piccoli attrezzi: bacchette, funicelle.

La Resistenza: criteri fondamentali del programma di allenamento della resistenza: corsa intervallata-cammino veloce Fit Walking.

La velocità: corse su distanze brevi. skip – corsa calciata, doppio impulso, corsa a balzi, laterale, laterale incrociata). Andature con la scaletta. Staffette.

### **Capacità coordinative speciali:**

Esercizi di potenziamento: dell'equilibrio statico e dinamico, di combinazione motoria, di orientamento spaziale e differenziazione temporale di coordinazione generale e segmentaria. esercizi di riporto con piccoli attrezzi: funicella, bacchette, cerchi.

### **Sport:**

Regole e fondamentali di gioco dei seguenti sport:

Pallavolo, Basket, Badminton, Ultimate, Beach Volley, Calcetto.

### **Giochi di socializzazione:**

Roverino, Lo scalpo, Ruba bandiera, Palla prigioniera, Doge ball, 10 passaggi, le Gabbie, Trova il posto.

### **Attività motorie non codificate:**

Tecnica del Fit Walking: distanza percorsa km 4 - 5, velocità media del passo 3,5 kmh-tempo di percorrenza h 1,40m.

Gioco dello Smash

### **Tematiche relative allo sport e alla corporeità:**

La vita quotidiana e sicurezza- come si presta il primo soccorso-come trattare i traumi più comuni: l'emorragia nasale, il crampo, la contrattura, lo strappo e lo stiramento muscolare, le tendinopatie, la distorsione, la lussazione, la frattura ossea, la lipotimia. Le emergenze e le urgenze: l'arresto cardiaco, lo shock, il trauma cranico, il colpo di calore, l'assideramento. Il massaggio cardiaco e la respirazione artificiale- Il defibrillatore-La manovra di Heimlich.

Prevenzione e sicurezza in strada: sicuri in bicicletta e sul ciclomotore.

Apparato cardiocircolatorio: il cuore, piccolo e grande circolo-la pressione arteriosa-rilevazione del battito cardiaco.

Progetto di primo soccorso in collaborazione con la Croce Rossa Italiana

Visione di film “The Hustle.” “Il mito nello sport: Diego Armando Maradona.”

**ED. CIVICA:** La sicurezza è un dovere di tutti.

In collaborazione con la Caritas di Viserba nel mese di dicembre la classe si è attivata nella raccolta alimentare.

Rimini 7 Giugno 2023

Il docente  
Donati Maria Cristina

Gli studenti

